

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ

до практичних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**(ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З БАДМІНТОНУ)**

(для всіх освітніх програм Університету)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова

2017

Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчально-тренувального процесу з бадмінтону) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. І. Горошко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 30 с.

Укладач Н. І. Горошко

Рецензент Д. О. Безкоровайний, канд. наук з фізичного виховання та спорту, зав. каф. фіз. виховання і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, доцент, заслужений майстер спорту України з армспорту

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання та спорту, протокол № 4
від 24.11.2016 р*

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Орієнтовні плани-конспекти занять з бадмінтону.....	5
1.1 Осінній семестр.....	5
1.2 Весняний семестр.....	7
2 Нормативні вимоги по спеціальній фізичній підготовки студентів1-2 курсів з дисципліни «Фізичне виховання» спеціалізації бадмінтон.....	12
Список рекомендованих джерел.....	13
Додатки.....	14

ВСТУП

Популярність бадмінтону робить його могутнім засобом пропаганди фізичної культури і спорту. Новачок, зацікавившись бадмінтоном і пізнавши гіркоту перших поразок, швидко переконується в тому, що для успішної гри йому не вистачає вміння високо стрибати, витривалості, точності удару. Усвідомивши це, він робить правильний висновок і починає займатися стрибками, бігом, метанням, загальнорозвиваючими та іншими видами фізичних вправ. Так бадмінтон відкриває доступ до регулярних занять спортом. Використання різноманітних вправ з різних видів спорту (легка атлетика, гімнастика, рухливі ігри) сприяє досягненню високих результатів і загальному фізичному розвитку особистості підростаючого покоління. Бадмінтон є дуже компактним спортом, який не вимагає великих фінансових витрат на придбання грального обладнання.

Гра полонить через свою простоту, вже після перших занять студент майже оволодіває основами гри та може самостійно проводити її.

1 Орієнтовні плани-конспекти занять з бадмінтону

1.1 Осінній семестр

Заняття 1–17

Основні завдання :

1. Укріплення загального фізичного розвитку студентів.
2. Відпрацювання та удосконалення техніки гри в бадмінтон.

Таблиця 1 – План-конспект занять із бадмінтону

№	Зміст частин уроку	Дозування	Методичні вказівки
1	2	3	4
1	Підготовча частина Заняття № 1–17 Шикування, перевірка присутніх. Пояснення завдань уроку, інструктаж з техніки безпеки. Загальнорозвивальні вправи в русі й на місці.	5 хв. 10 хв.	

1	2	3	4
2	Основна частина Заняття № 1 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи ударів. Вправи з воланом. Відпрацювання короткого удару з передньої лінії майданчика. Подача коротка. Правила гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 20 хв.	
	Заняття № 2 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи пересувань на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання плоских ударів, які виконуються відкритою та закритою стороною ракетки. Подача коротка. Правила гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 20 хв.	
	Заняття № 4 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Подача далеко. Короткі удари. Правила гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 20 хв.	
	Заняття № 5 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Подача далеко. Удари з передньої зони. Правила гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 20 хв.	
	Заняття № 6 Спеціальні вправи бадмінтоніста . Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом . Подача далеко. Тактика одиночної гри: -у захисті; -в атаці. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв. 20 хв.	

1	2	3	4
	Заняття № 7 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Подача далеко. Виконання ударів «сміш»: - по прямій; - по діагоналі. - у правий і лівий кут майданчика. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 20 хв.	
	Заняття № 8 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Подача далеко. Удари з передньої зони. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 20 хв.	
	Заняття № 9 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Подача далеко. Тактика парної гри: - захисні дії гравців; - атакуючі дії гравців. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв. 20 хв.	
	Заняття № 10 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Подача далеко. Удари з середньої і задньої зони майданчика. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 20 хв.	
	Заняття № 11 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення вивчених елементів техніки гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	

1	2	3	4
	Заняття № 12 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення вивчених елементів техніки гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 13 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення вивчених елементів техніки гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 14 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення вивчених елементів техніки гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 15 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення вивчених елементів техніки гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 16 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення вивчених елементів техніки гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 17 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення вивчених елементів техніки гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	

1	2	3	4
3	Завершальна частина Заняття 1-17 Вправи на відновлення дихання.	5 хв.	

1.2 Весняний семестр

Заняття 1–18

Основні завдання:

1. Укріплення загального фізичного розвитку студентів.
2. Відпрацювання та удосконалення техніки ігри в бадмінтон.

Таблиця 2 – План-конспект занять

№	Зміст частин уроку	Дозування	Методичні вказівки
1	2	3	4
1	Підготовча частина Заняття № 1– 8 Шикування, перевірки присутніх, пояснення задач уроку, інструктаж з техніки безпеки. Загальнорозвивальні вправи в русі і на місці.	5 хв. 10 хв.	
2	Основна частина Заняття № 1 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання елементів техніки гри. Правила гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 2 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Вдосконалення ударів: «сміш». Правила гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	

1	2	3	4
	Заняття № 3 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки і тактики гри. Правила гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 4 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки високо-далеких ударів: - по прямій; - по діагоналі; - в правий і лівий кут майданчика. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.	
	Заняття № 5 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки й тактики гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 6 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки укорочених ударів на сітку. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 7 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки й тактики гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 8 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки плоских ударів у середній зоні майданчика. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	

1	2	3	4
	Заняття № 9 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки й тактики гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 10 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки й тактики змішаних (мікст) ігор. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 11 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки й тактики гри: комбінаційна гра. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 12 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення елементів техніки і тактики гри. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 13 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки гри: швидкі атакуючі удари зі зміщенням гравця до задньої лінії. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття № 14 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки ударів по низькій траєкторії в середню зону майданчика. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	

1	2	3	4
	Заняття № 15 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки ударів по високій траєкторії в середню зону майданчика. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття №16 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки ударів по низькій траєкторії в далеку зону майданчика. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття №17 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки ударів по низькій траєкторії в далеку зону майданчика. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
	Заняття №18 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Відпрацювання техніки ударів в усі зони майданчика. Навчальна гра.	10 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.	
3	Завершальна частина Заняття № 1–18 Вправи на відновлення дихання.	5 хв.	

2 Нормативні вимоги до спеціальної фізичної підготовки студентів 1–2 курсів

Таблиця 3 – Нормативні вимоги до спеціальної фізичної підготовки

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали		
		5	4	3
1. Стрибки на скакальці, к-сть разів/хв.	ч, ж	110 120	105 110	100 105
2. Човниковий біг 6х5 м.	ч, ж	13,0 13,2	13,7 13,5	13,5 13,7
3. Стрибки через гімнастичну лаву боком за 30 с.	ч, ж	35 32	32 30	28 25
4. Пересування приставним кроком у 3-метровій зоні (вправо-вліво) з торканням предмета ігровою рукою, к-сть разів /1 хв.	ч, ж	44 - 46 42 - 46	43 - 45 41 - 44	42 - 44 42 - 44
5. Пересування у 5-метровій зоні (вперед-назад), с.	ч, ж	6,7 6,9	7,0 7,2	8,1 7,9
6. Жонглювання воланом (к-сть разів)	ч, ж	45	40	35
7. Жонглювання воланом ракетки відкритою та закритою стороною ракетки (к-сть разів)	ч, ж	45	40	35
8. Виконання плоского удару по смузі (утримання волана)	ч, ж	7	5	4
9. Високо – далекий удар по смузі (утримання волана)	ч,ж	7	5	4
10. Виконання атакувального удару «смэш» (к-сть разів із 10 випробувань)	ч,ж	7	5	4
11. Виконання короткої та високої подачі у праву та ліву зони (к-сть разів із 10 випробувань)	ч, ж	8	6	5
12. Виконання укороченого удару (к-сть разів із 10 випробувань)	ч, ж	7	5	4

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ліфшиц В. Я. «Бадмінтон» / В. Я. Ліфшиц, А. В. Галицький. – М. : Фізкультура і спорт, 1984
2. Галицького О. В. «Доступний, як біг підтюпцем» / О. В. Галицького. – М. : видавництво «Знання», 1987 рік
3. Смирнов Ю. Н. Бадмінтон : підручник для ІФК / Ю. Н. Смірновій. – М. : ФиС, 1990
4. Уилмор Джек Х. Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издание / Х. Джек, Л. Костил. – Київ : Олимпийская литература, 1997. – 505 с.
5. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсмена / В. С. Мищенко. – Киев : Здоровье, 1990.
6. Рыбаков М. И. Основы спортивного бадминтона / М. И. Рыбаков, Д. П. Штильман. – М. : ФиС, 1982 Бадминтон: методические рекомендации – М. : ФиС, 1979.
7. Бадминтон: правила змагань / Федерація бадмінтону України. – Київ, 1996. – 15 с.
8. Уилмор Д. Х. Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издание /Д. Х. Уилмор. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 505 с.
9. Лифшиц В. Я. Бадминтон / В. Я. Лифшиц, 2-е изд., перераб., доп. – М. : ФиС, 1984. –105 с.
10. Мирзоев О. Е. Применение восстановительных средств в спорте/ О. Е. Мирзоев. – М. : Спортакадемпредс, 2000. – 204 с.
11. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсмена / В. С. Мищенко. – Киев : Здоровье, 1990. – 56 с.
12. Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте / Ю. В. Пахомов. М. : ФиС, 1985. –12 с.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физкультуры / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 83 с.
14. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков. – М. : ФиС, 1982. – 89 с.
15. Смирнов Ю. Н. Основы бадминтона / Ю. Н. Смирнов. – М. : УДН, 1976. – 5–6 с.
16. Смирнов Ю. Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры / Ю. Н. Смирнов. – М. : ФИС, 1992. – 156 с.
17. Рыбаков Д. П. Специальная подготовка бадминтонистов: Госкомспорт СССР, 1982. – 126 с.
18. Конева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Е. В. Конева. – Ростов на/Д : «Феникс», 2004. – 448 с. – Серия «Высшее профессиональное образование».
19. Методичні рекомендації «Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / Харків. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад. О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

1 Комплекси спеціальних вправ для навчання гри в бадмінтон

1.1 Фізична підготовка гравця в бадмінтон

Основними завданнями загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця в бадмінтон є:

1. Всебічний гармонійний фізичний розвиток, пов'язаний з удосконаленням таких життєво необхідних навичок, як уміння добре і правильно бігати, стрибати, метати, плавати, кататися на ковзанах, ходити на лижах і т. п.

2. Повне оволодіння технікою ударів по волану.

3. Практичне виконання існуючих тактичних завдань, творча розроблення та вирішення нових тактичних задумів.

4. Вироблення і вдосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, гнучкості тощо), необхідних для гри в м'яч з пір'ям.

З метою виконання перерахованих завдань з успіхом можуть бути використані всі наявні засоби і методи фізичного виховання. Для досягнення успіху в будь-якій вибраній діяльності важлива загальна фізична підготовка.

Спеціальну фізичну підготовку необхідно проводити з огляду на конкретні умови гри. Вправи або комплекси потрібно підбирати стосовно особливостей дій у грі, польоту волана й пов'язаних з цим переміщень на майданчику.

Необхідні фізичні якості варто розвивати починаючи з гнучкості, що є найважливішою умовою для вдосконалення інших специфічних якостей бадмінтоніста і для розвитку максимальної амплітуди рухів тіла. Для розвитку гнучкості існує безліч вправ, найважливішими з яких є вправи на розтягування з різних вихідних положень із застосуванням додаткових засобів (снарядів, обтяжень, за допомогою партнера тощо.).

1.2 Вправи для збільшення рухливості плечового пояса

1. Кругові рухи руки з ракеткою.
2. Рух руки з ракеткою по «вісімці».
3. Повороти кисті з ракеткою всередину та назовні.
4. Згинання кисті з ракеткою вперед - вниз.
5. Кругові рухи кистей з гантелями.
6. Кругові рухи кистей з гантелями по «вісімці».
7. Повороти і обертання кистей з гантелями вагою 1–1,5 кг.

1.3 Вправи для збільшення рухливості суглобів ніг

1. Махові рухи ногою вперед і назад.
2. Махові рухи ногою перед собою вправо і вліво.
3. Махові рухи ногами в протилежних напрямках у положенні лежачи в упорі на лопатках.

4. Відведення у бік зігнутою ногою в коліні.
5. Відведення назад зігнутою ногою в коліні, за допомогою відповідної руки.
6. Кругові рухи прямою ногою перед собою.
7. Кругові рухи прямою ногою збоку.
8. Вільні пружинисті глибокі присідання на носках.
9. Випади вперед, вліво, вправо по черзі на кожній нозі.
10. Шпагат біля гімнастичної стінки з пружними рухами вниз і вгору.
11. У присяді на одній нозі, інша нога в бік, змінювати положення ніг.
12. Присідання на одній нозі, інша нога вперед («пістолет»).
13. Стрибок вперед - вгору з півприсяду.
14. Стрибок вгору з півприсяду із закиданням гомілок назад, долонями торкнутися ступень.
15. Стрибок вгору з глибокого присіду.
16. Стрибок вгору з півприсяду з високим підніманням зігнутих ніг.
17. Стрибок вгору з півприсяду з підніманням прямих ніг вперед-вгору, пальцями рук торкнутися пальців ніг.

1.4 Вправи для розвитку гнучкості тулуба

1. Нахили в боки, руки вгору.
2. Нахили до відставленої убік ноги (інша нога згинається).
3. Нахили до відставленої убік ноги з положення стоячи на одному коліні.
4. Нахили до відставленої убік ноги з діставанням пальцями рук носка ноги.
5. Пружні нахили вперед з діставанням долонями підлоги.
6. Пружні нахили до ноги з діставанням пальцями рук підлоги за п'яткою.
7. Нахили до ноги, що спирається на поперечину гімнастичної стінки.
8. Прогинаючись в поперек, нахил назад, руки вгору до відмови.
9. Нахили назад з діставанням пальцями рук п'ят.
10. Нахили назад з діставанням пальцями однієї руки п'яток ніг.
11. Нахил назад із положення стоячи на колінах, намагаючись торкнутися руками підлоги за спиною.
12. Із положення лежачи на спині, руки в упорі за головою, ноги зігнуті, прийняти положення «міст».
13. Повороти з руками, випрямленими в боки.
14. На ходу повороти тулуба вправо і вліво з одночасним махом руками у той саме бік.
15. У положенні сидячи, ноги й руки в боки, повороти тулуба вправо і вліво до відмови.
16. Обертання тазу з максимальним рухом у тазостегнових суглобах.
17. Із положення ноги в боки, руки «у замку» вгорі, кругове обертання тулуба з сильними нахилами вперед, убік, назад.
18. Із положення сидячи на підлозі нахил тулуба назад з прогином у поперек до упора спиною об набивний м'яч, інший м'яч тримається над головою.

19. Із положення лежачи на спині нахил тулуба вперед.

20. Із положення лежачи на спині нахил вперед із одночасним підніманням прямих ніг вгору до торкання пальцями рук носків ніг.

21. Із положення лежачи на спині піднімання ніг вгору (намагатися торкнутися носками підлоги за головою).

1.5 Вправи для зміцнення плечового пояса

У гравців у бадмінтон має бути дуже тонке м'язове відчуття під час удару по волану, і це відчуття може тільки погіршитися, якщо надмірно розвинути м'язову масу рук.

Виконувати силові вправи допустимо в межах отримання необхідної всебічності фізичного розвитку і передусім у поєднаннях із вправами на гнучкість. До того ж можна рекомендувати вправи на гнучкість з невеликими обтяженнями: з легкими (1–1,5 кг) гантелями, з набивними м'ячами, із булавами, із ракетками тощо.

Розвиток сили нерозривно пов'язаний з виконанням цілої науки гімнастичних вправ, наприклад вправ на розтягування, за яких широко можуть бути використані гімнастичні снаряди (стінка, перекладина, бруси, кільця і тощо). Нижче наведемо де - які вправи:

1. Великі кола обома руками вперед і назад.
2. Із вихідного положення руки в боки малі кола руками вперед і назад.
3. Із вихідного положення руки в боки великі кола руками вліво і вправо.
4. Поперемінні махи однією рукою вперед – вгору – назад, інший – вниз – назад.
5. Розгойдування розслаблених рук.
6. Нахили вліво і вправо з одночасним махом руками: однією нагору – убік – над головою, іншою вниз – в бік – за спину.
7. Махи руками з одночасним поворотом тулуба з положення нахилу вперед, руки в сторони.
8. Відведення рук вгору – назад до відмови.
9. Відведення рук вниз – назад – нагору до відмови.
10. Підтягування в положенні вису.
11. Згинання та розгинання рук у положенні стійки на руках за допомогою партнера.
12. Почергове згинання та розгинання рук за опирання на партнера.
13. Згинання та розгинання рук у положенні упору лежачи за опирання на партнера.
14. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
15. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи ззаду.

1.6 Витривалість та її вдосконалення

Специфічність гри в м'яч з пір'ям – нерівномірний політ волана, удари тільки з льоту й необмежена у часі тривалість гри – потребує від гравця високої

витривалості. Рекомендувати виконання протягом тривалого часу будь-яких спеціальних вправ на розвиток витривалості недоцільно, оскільки послідовність і швидкість у грі бадмінтоніста дуже різні. Отже, виробляти витривалість необхідно за допомогою найрізноманітніших вправ, максимально наближених до гри.

Можна рекомендувати комплекси, в які входять різні види бігу, стрибків і пересувань, варіюючи ці елементи у різноманітних об'єднаннях, але вправам на швидкість приділяти якомога більше уваги й місця, необхідно брати їх за основу у процесі складання кожного комплексу вправ і кожного уроку.

Гарним, загальновизнаним засобом для розвитку витривалості є гра в баскетбол і біг по пересіченій місцевості, до того ж цей різновид бігу необхідно проводити в різних формах і темпах. Наприклад, виконувати поперемінний біг через кожні 5 - 6 кроків бігу середнім темпом, робити різкі ривки вперед, вправо, вліво, у поєднанні зі стрибками в різних напрямках і з різними кінцевими положеннями (у випаді, у півприсяді, у присяді і тощо), у нахилі в різні боки. Водночас варто імітувати рухом руки удари в різних напрямках.

Витривалість набувається також у тренувальних іграх з великою кількістю партій і з гравцями різного технічного рівня, особливо коли характер таких ігри наближаються до змагань. Виробляючи витривалість, ми одночасно активно вдосконалюємо моральні та вольові риси гравців, вміння досконало володіти своїм тілом під час вирішення найрізноманітніших рухових завдань. Спритний гравець у бадмінтон використовує на майданчику біг, стрибки, випаді, падіння тощо. Умілі удари ракеткою по м'ячу з пір'ям з різних положень у поєднанні із зазначеними різновидами рухів у поступово мінливих умовах ігри доступні тільки спритному спортсмену.

Для розвитку ігрової спритності потрібно застосовувати не тільки окремі спеціальні вправи, але й інші такі спортивні ігри, як волейбол, баскетбол, теніс, футбол, хокей. Корисно грати в лапту, у малий і великий теніс, а також виконувати легкоатлетичні, гімнастичні й акробатичні вправи, у яких одночасно розвивається і швидкість.

1.7 Швидкість у бадмінтоні

Підчас розвивання швидкості значне місце приділяється вправам, у яких поєднується швидкий розбіг із подальшими стрибками у різних, не залежних іноді від розбігу напрямках з різким зривом з місця і швидкими зупинками. Для цієї мети використовуються також стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед і тощо

Гравці повинні перебувати в постійній готовності. Це дає можливість швидко робити своєчасні ривки на вола́н що летить, тому в навчальних заняттях варто вдосконалювати ривки в різних напрямках як з нерухомого положення, так і підчас руху. Велике значення для розвитку швидкості має здатність гравця максимально розслаблятися. Вправам на розслаблення необхідно приділяти в кожному занятті достатньо часу, безперервно підвищуючи швидкість реакції і швидкість пересування.

Запропоновані вправи не є вичерпним засобом для розвитку всіх фізичних якостей, необхідних гравцеві в м'яч із пір'ям. Кожен, хто займається, відповідно до своїх природних даних і фізичних можливостей, може на підставі рекомендованих вправ розробляти й застосовувати нові. Для гравців у бадмінтон важливі не тільки чисто фізичні якості, але також моральні та вольові якості, такі, як сила волі, вміння подавити волю противника, нав'язавши йому свій темп, змусити його пересуватися по майданчику в напрямках, необхідних для виконання задуманого тактичного завдання. Таке поєднання якостей може бути здійснено тільки в процесі змагальних іграх.

Фізичні вправи бадмінтоніста

Зразковий комплекс вправ для розвитку фізичних якостей



Рисунок 1 – Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса і рухливості в суглобах



Рисунок 2 – Вправи для м'язів рук і плечового пояса, які можна застосовувати для підвищення швидкості виконання ударів

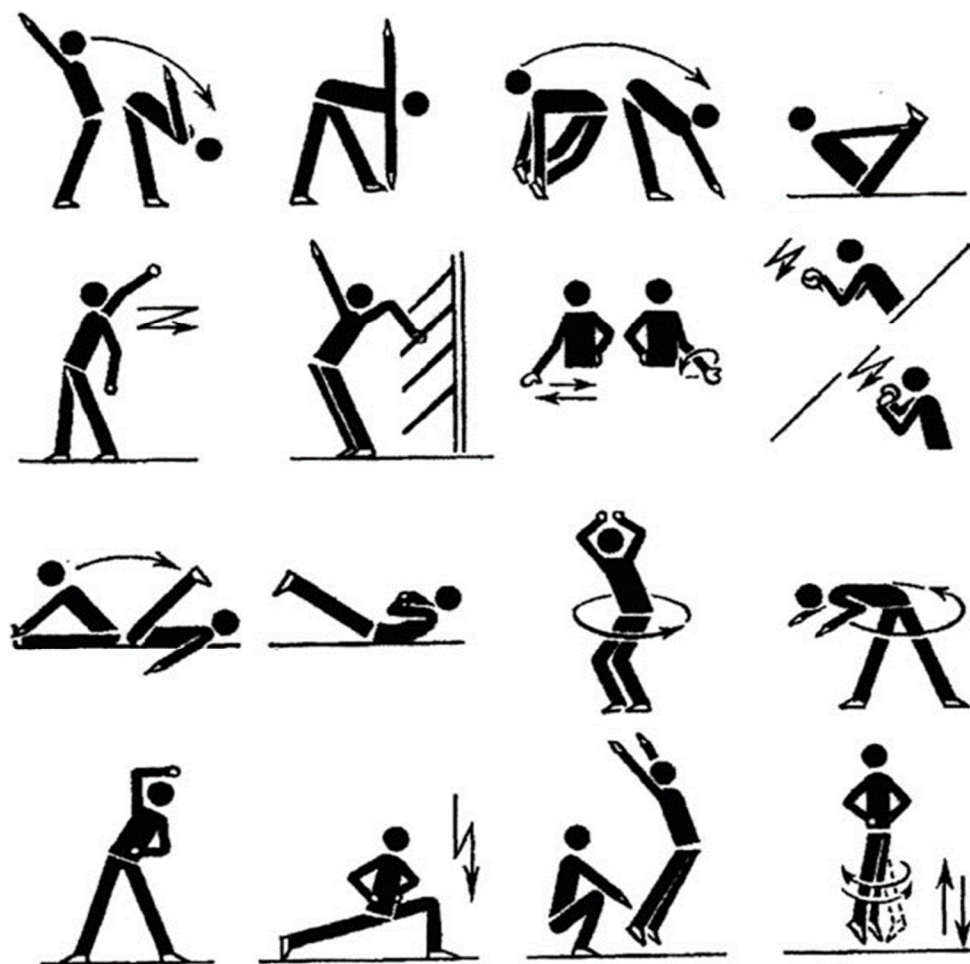


Рисунок 3 – Вправи для розвитку гнучкості

2 Спеціальна фізична підготовка в бадмінтоні

2.1 Вправи спеціальної фізичної підготовки до і після вправ з воланом (для того щоб відшліфувати техніку ударів)

1. Для тренування рівноваги

Прийміть положення випаду. Права нога – попереду, ліва – ззаду. Зробіть 2–3 пружинистих, м'яких присідання. Тепер у стрибку поміняйте положення ніг: ліву вперед, праву назад. Для початку виконайте в одному тренуванні 100 стрибків (це для юнаків), для дівчат трохи менше – 70. Намагайтеся зберігати рівновагу. На наступному тренуванні збільште кількість таких стрибків до 20.

Оптимальна кількість стрибків для юнаків – 250, для дівчат – 200.

2. Для поліпшення гнучкості

Стати широко розставивши в ноги боки. Прогніться назад і, не присідаючи, дістаньте правою рукою до п'яти лівої ноги. Зрозуміло, вам доведеться стати на носки, інакше нічого не вийде. Потім лівою рукою

торкніться п'яти правої ноги. А тепер робить це по черзі не втрачаючи рівноваги. Правою, лівою, правою, лівою і так далі. Для початку 20 разів.

Ця вправа сприяє відпрацюванню удару із-за голови.

До речі, якщо ви вмієте робити гімнастичний місток, то робіть його частіше. Ця вправа добре розвиває гнучкість. Якщо місток у вас не виходить, обов'язково навчіться його виконувати. Спочатку з положення лежачи, потім біля стінки.

3. Для розвитку стрибучості й м'якості в русі ніг

Присядьте і, підібравши ноги, зробіть стрибок угору. Можна виконувати цю вправу двома способами: відштовхуючись від підлоги за допомогою розгинання стоп і з глибокого сиду. Приземлилися – і відразу ж другий стрибок, крім того, намагайтеся стрибати безшумно. І так 70 разів, відштовхуючись стопою, або 20 разів із присіду.

4. Для розвитку «темпової» сили рук

Упріться руками в підлогу, і нехай ваш партнер візьме вас за ноги. Ходити на руках в такому положенні ви, звичайно, вмієте. Це дуже хороша вправа. Але ми їх дещо змінимо. Спробуйте не йти на руках, а рухатися м'якими стрибками, приземляючись на руки. Для початку просуньтеся на 6 м. Зробивши перепочинок, повторіть вправу. Спробуйте долати таким чином бадмінтонний майданчик по всій довжині.

5. Для сили рук і вправності

Займіть положення упор лежачи. Відіжміться від підлоги. Ваш партнер нехай швидко проповзе під вами. Знову відіжміться від підлоги. Тепер завдання товариша – перестрибнути через вас з місця. Потім знову проповзти і так далі. І все це ви маєте зробити як найшвидше. Після 20 віджимань поміняйтеся з партнером ролями. Потім спробуйте віджиматися на пальцях. Якщо пальці будуть у вас достатньо сильними, ви зможете виконувати точні удари ракеткою.

П'ять вправ, про які ми розповіли, самі собою потребують швидкості й витривалості, хоча їхня спрямованість їх дещо інша.

2.2 Ігрові вправи спеціально для вироблення швидкісної витривалості й швидкості (з ухилом у бадмінтон).

1. Біг на місці з прискоренням

Витягніть руки вперед. Швидкий біг на місці. Вище коліна! Руки тримайте попереду. Через 10-ого переходите на легкий біг. Потім знову 10-ого з прискоренням; 10-ого з легкий біг. І так де кілька разів. Ця вправа є відмінним тренуванням ніг і, зрозуміло, вироблення швидкісної витривалості.

2. «Розвивай спритність і витривалість»

Троє бадмінтоністів, взявшись за руки, стають у коло. Коли вони починають рухатися по колу, четвертий прагне «осалити» одного з них. Той, кого він ловить, намагається вислизнути. У цьому йому допомагають партнери, всіляко затуляючи його. Ловець рухається як би пританцьовуючи, але не приставляючи ноги один до одного. Він робить несподівані випадки в різні боки, щоб збити з пантелику бадмінтоністів, що знаходяться у колі. Ця вправа не з легких. Без підготовки втома настає швидко. Для початку ловець і ті, хто перебуває в колі, міняються через кожні 2 хв. Уся вправа для чотирьох займає 6–7 хв.

3. «Поперек поля»

Станьте лівим боком у стінки спортзалу. Зробіть випад правою ногою в бік. Ліва нога попереду правої. Так званий схресний крок. Потім виконайте ще один випад правою ногою в бік. Після цього повернутися у вихідне положення. Тепер у такий само спосіб зробіть ще три кроки в бік і знову поверніться у вихідну позицію. Потім чотири кроки – і назад, п'ять кроків - і назад, поки не дійдете до протилежної стінки. Рухи мають бути м'якими, швидкими. Зберігайте рівновагу. Вихід вправо в темпі, повернення плавніше. Найкраще виконувати цю вправу з ракеткою в руці.

4. «Переходячи на ходьбу»

Чи легко переключатися з однієї швидкості на іншу під час гри? Ні, миттєво погасити швидкість не зовсім просто. До такого «рваного» ритму руху потрібно звикнути. Отже, вправляйтеся. Прийміть високий старт. Ривок метрів на 8, потім 2-3 м ходьба, знову 8-метровий ривок і знову ходьба. Тепер назад – ривок, ходьба, ривок, ходьба. П'ять раз туди й назад. Зауважте, на якому разі ви знизите швидкість. Намагайтеся на наступних тренуваннях зберегти жвавість подовше. Така вправа ніби моделює гру; адже волян у грі тримається короткі й дуже довгі (до хвилини) проміжки часу. Для того щоб ще більше наблизити вправу до гри, виконуйте повністю всі технічні прийоми.

Підвищення пульсу за короточасних інтенсивних навантажень до 120 ударів на хвилину сприяє збільшенню швидкості. А якщо пульс до 180 ударів на хвилину і вище, розвивається вже швидкісна витривалість. Виконуючи вправи зі спеціальної фізичної підготовки, чергуйте навантаження з відпочинком, вправами на розслаблення.

2.3 Вправи з воланом

Ми запропонуємо вам такі нескладні вправи з воланом, які сприятимуть вдосконаленню ваших навчальних ігор.

1. Гра з воланом біля стінки

Відійдіть від стіни метра на 3, підкиньте волан угору, а потім направте його в стінку. Спробуйте зловити волан що відскочив на ракетку. Підбийте його на ракетці де кілька разів, потім знову ударом зверху направте в стінку. Намагайтеся виконати загалом 10 таких ударів, не впустивши волан на підлогу. Для того , щоб вправа проходила успішніше, вибирайте найкраще місце для ударів, не стійте на одному місці, пританцьовуйте, швидко реагуйте на волан. Точно підкидайте його вгору, над головою, трохи попереду себе. Ловлячи волан що відскочив, не підходьте до стінки занадто близько. Найкраще ловити його поперед себе, на відстані витягнутої руки з ракеткою.

Розподіліться на пари. Яка з пар зуміє зробити більше ударів по волану будь-яким ударом, скажімо, за 1 хвилину?

Відміряйте один від одного 5–6 метрів. Якщо дозволяє висота, обмінюйтеся високими ударами. Якщо ні, пускайте волан на висоті 2–3 метра так, щоб він не потрапив в обличчя вашому партнерові по грі. Розраховуйте силу удару, тоді партнер легко відіб'є волан. Більш полого траєкторія, як це не важко вирахувати, дає змогу підвищити гру, виконати більшу кількість ударів за відведений час. Не стійте на одному місці, рухайтесь! Чи, хоча б переступайте з ноги на ногу.

2. Гра з воланом по черзі

Ще одна динамічна вправа. Беруть участь 4 людини. У всіх у руках ракетки. Хто-небудь з них займає місце в середині невеликого кола й підбиває волан вгору метри на 2, після чого входить у коло та пересувається по колу, іде від волана, скажімо за годинниковою стрілкою. Його місце займає наступний учасник гри, який не дає змогу волану опуститися на підлогу, знову підбиваючи вгору. Потім настає черга наступного і так далі. Завдання – спільними зусиллями протримати в повітрі волан, наприклад, двадцятьма ударами. Інакше кажучи потрібно пройти без помилки всім разом п'ять кіл.

Завдання в цій вправі одне на всіх. Головний фактор успіху – узгодженість дій. Кожен з четвірки прагне бити по волану на відстані витягнутої руки з ракеткою легкими ударами. Підійшовши до волану, зупиніться на зручній відстані та підбийте його. Після удару не затримуйтеся, швидко поступайтеся місцем своєму товаришеві, якому черга вступати в гру.

3. Передавати по колу волан

Усі , напевно передавали по колу волейбольний м'яч. Спробуйте так само *передавати по колу волан*, б'ючи по ньому ракеткою. Можна робити це в русі.

Станьте в коло діаметром 4–5 метрів. Ведучий легким ударом знизу посилає волан партнеру, який рухається попереду. Той, зупинившись на мить, відправляє волан ще далі вперед, гра продовжується. Початкове завдання – не впустити на підлогу волан протягом 30 секунд, потім хвилини. Рухатися краще в змінному темпі. Спочатку не поспішаючи, а потім, побачивши волан, швидше, але не звертаючи уваги з партнера. Важливо виробити всім разом таку швидкість, яка дала б змогу зберегти зручну дистанцію між усіма учасниками. Найкраще передавати волан по колу ударами знизу. Для коригування відстані підбивайте волан вище.

4. Волан у кошик

На відстані приблизно 6 метрів поставте корзину. Завдання для гравця нескладне – покласти в кошик усі 10 воланів, виданих гравцем. Найкраще це виходить, якщо волан посилати ударом знизу. Перш ніж ударити, необхідно відвести ракетку назад і бити по волану поперед себе. Удар плавний. Можна влаштувати змагання між 2–3 гравцями, а можна між командами, тільки в цьому разі кожному гравцеві видається тільки один волан.

Якщо дозволяє висота стелі, можна влаштувати такий «тренажер». На триметровому шнурку з волосіні підвішується волан. Навколо волана встають гравці. Ведучий виходить вперед до волану й ударом направляє одному з гравців, що стоять у колі. Після удару, ведучий встає на своє місце і включається в гру.

5. Жонглювати воланом на ходу

Гравці розділяються на дві команди. Кожна вишиковується в колону один за одним з ракетками в руках. Метрів за десять позначається лінія або вибирається живий орієнтир – чагарник чи дерево. За командою перші номери починають рухатися. Вони мають не тільки швидко добігти до орієнтиру й повернутися, але до того ж на ходу жонглювати воланом будь-яким методом. Виграє команда, яка закінчила дистанцію першою.

На відстань приблизно 6 метрів один проти одного розташовуються дві команди. Перший номер однієї з них посилає волан по високій траєкторії своїм суперникам, а сам тікає назад і стає у своїй команді замикаючим. Перший номер іншої команди, відбивши волан також по високій траєкторії, відбігає назад і встає в своїй колоні останнім. Тепер другий номер адресує волан другому, третій – третьому, і так далі, доти, доки хто-небудь помилиться та отримає штрафне очко. Команда, що набрала в 10 серіях менше штрафних очок, оголошується переможницею.

Якщо учасники конкурсу прагнуть збільшити фізичне навантаження, то попередню вправу дещо видозмінюють. Той, хто відбив волан, займає місце вже не в своїй команді, а у суперників. Зрозуміло що він займає місце замикаючого. Поступово команди в повному складі міняються місцями та продовжують гру на нових позиціях.

Один із учасників (він у центрі) захищається, а решта нападають, розташовуючись півколом. У всіх у руках ракетки. Волан направляється на одного з гравців. Гравець ловить сильний удар, його парює той, хто знаходиться в захисті. Завдання – відбити волан ударом наверх, але вже в напрямку іншого з партнерів. Після п'яти серій місце в захисті займає наступний. Яких умов потрібно дотримуватися захиснику, щоб успішно витримати натиск? Насамперед бути уважним. У момент удару стояти на місці, злегка зігнувши ноги в колінах, ракетку підняти. Відбивати волан в зручному положенні – знизу, збоку. Якщо волан летить в обличчя, то краще від нього ухилитися, швидко повернувшись вправо або вліво. У крайньому разі відбивати волан ударом зверху.

Учасник сідає на підлогу і, зберігаючи рівновагу, відриває ноги від підлоги. У правій руці – ракетка, ліва використовується для балансу. У цьому положенні підбивати волан вгору. Виграє той учасник, який наб'є більше інших без помилки. Доцільно підбивати спочатку відкритою стороною ракетки, а відпочивши, повторювати теж саме закритою.

6. Гра через сітку

Беруть участь дві команди. Гра йде на час – по 15 хвилин. Завдання кожного дуелянта – зберегти цілісним маленький колектив. Не робити один одному в'їдливих зауважень ні за яких обставин, як би часто не помилявся один з гравців. Кожне зауваження карається штрафним очком. Перемагає команда, яка набрала менше штрафних очок. Визначення такого завдання передбачає ймовірніше за все нічию. Таке змагання доцільно давати спочатку для навчання грі в волан, маючи на меті згуртувати колектив.

2.4 Використовування вправ із ракеткою і воланом для розвитку фізичних якостей

2.4.1 Для розвитку гнучкості:

1. З основної позиції різні удари по волану, що пролітає вздовж лівої бічної лінії на рівні голови, відкритою стороною ракетки. У цьому разі потрібно почати з ударів вздовж лінії (короткий, «сміш» високий), а потім перейти до ударів по діагоналі.

2. З основної позиції удари по волану опускають в дальньому лівому кутку. Бажано направляти волан по діагоналі високим атакуючим ударом. Вправу можна ускладнити, переміщаючись ближче до сітки. Волан можна кидати собі за спину вільною рукою. Це дає змогу виконувати вправу самостійно. Гра в бадмінтон вимагає від спортсмена гарної координації рухів і спритності. Для більш швидшого розвитку цієї якості бадмінтоністи доцільно включати в тренування інші різновиди спортивних ігор – баскетбол, футбол, волейбол і загальновідомі вправи для розвитку координації і спритності, які можна знайти у всіх підручниках з фізичного виховання.

Корисно також використовувати *спеціальні вправи з ракеткою та воланом, що вдосконалюють спритність*:

1. Жонгливання воланом, б'ючи по ньому відкритою стороною ракетки за спиною.
2. Жонгливання воланом, б'ючи по ньому відкритою стороною ракетки між ногами.
3. Жонгливання в парах, застосовуючи удари з-за спини та між ногами.
4. Жонгливання воланом, по чергово б'ючи ракеткою за спиною та між ногами.
5. Гра в парах двома або трьома воланами.

2.4.2 Вправ, які сприяють збільшенню швидкості ударного руху:

1. *Для м'язів тулуба*. Цю групу вправ доцільно виконувати акцентованим імпульсом з наступним повним розслабленням.

2. *Для м'язів рук і плечового пояса*:

- обертальні рухи руками в різних площинах синхронної асинхронно;
- обертальні рухи; згинання та розгинання рук в ліктьовому суглобі;
- різні рухи в кистьовому суглобі;
- імітація удару зліва;
- імітація високих ударів від сітки з випадом вперед і поверненням в основну позицію;
- імітація нападаючого удару в легкому стрибку з різних положень.

3. *Вправи, що сприяють збільшенню швидкості удару*:

- вихід на сітку з імітацією високих ударів;
- те ж, але з імітацією атаки стрілою;
- імітація смішачи із задньою лини з подальшим виходом до сітки й імітацією високого удару від сітки.

4. *Для розвитку сили ударів* (набивні м'ячі 1,5–3 кг, гантелі 1,5–2 кг).

5. *Для розвитку сили м'язів плечового пояса і рухливості суглобів* (гантелі 2–5 кг, булави 200–500 г) :

- обертальні рухи руками у всіх площинах;
- велике коло кожною рукою по черзі;
- обертальний рух в кистьовому суглобі при закріпленому зап'ясті;
- обертальний рух в ліктьовому суглобі.

Під час початкового навчання гравець освоює техніку тримання ракетки й техніку головних ударів у положенні стоячи та в русі. Тільки після цього можна переходити до вивчення найпростіших тактичних варіантів. Найпоширеніший різновид тренування – вправи з партнером. Кожен із партнерів по черзі подає іншому волани для відпрацювання техніки певного удару або подачі.

2.5 Основні та спеціальні вправи, що застосовуються у процесі навчання гри в бадмінтон

Комплекс 1 – вправи загального впливу на організм, що займаються. Починають комплекс із легкого бігу, закінчують ходьбою на місці, поступово зменшуючи темп.

Комплекс 2 – спеціального впливу:

1. І. П. – Основна ігрова стійка. Імітація откидки черзі справа і зліва з виходом вперед – в сторону правою ногою.
2. І. П. – Сійка ноги нарізно. Кругові рухи кистями, потім у ліктьовому суглобі. Згинання та розгинання кистей. Рух кистями по вісімці.
3. І. П. – Основна ігрова стійка. Імітація плоского удару праворуч в кроці в сторону правою ногою. Те ж саме зліва, але в кроці правою через ліву.
4. І. П. – Сійка ноги нарізно. Жонглювання двома тенісними м'ячами однією рукою.
5. І. П. – Ігрова стійка. Імітація нападаючого удару в стрибку, попередньо відходячи назад - три кроки з правої ноги.
6. І.П. – Ігрова стійка. Імітація удару зліва, відходячи назад – два кроки з лівої ноги.
7. І. П. – Ігрова стійка. Жонглювання воланом, посилаючи його на різну висоту.
8. І. П. – Ігрова стійка. Жонглювання двома воланами.
9. І. П. – Сійка для подач. Імітація подач.
10. Стрибки зі скакалкою.

2.6 Імітаційні вправи бадмінтоніста

Імітаційні вправи необхідно виконувати легко і вільно з повною амплітудою. Ракетка повинна рухатися з постійним наростанням швидкості. У зоні передбачуваного контакту з воланом потрібно зробити акцентоване рух пензлем. Ви маєте розвивати свою уяву, уявляючи, як підлітає волан. Виконувати ці вимоги дуже важливо для того, щоб не порушувалася структура ударного руху.

У періоди використання інтервального методу виховання аеробної витривалості в тренування можна включати всілякі поєднання переміщень по майданчику й імітацій різних ударів. Наведемо деякі з таких вправ:

- вихід у два кроки з основної позиції в ліву і праву передні частини майданчика, виконуючи імітації різних ударів;
- поперечне переміщення з імітацією плоского удару справа й нападаючого удару зліва;
- поздовжнє переміщення з імітацією «смешу» в стрибку на задній лінії та атаки стрілою на сітці;
- діагональне переміщення з імітацією різних ударів зліва й добивання на сітці справа.

Імітаційні вправи необхідно виконувати, дотримуючи правильності кінематичних і тимчасових характеристик ударних рухів, уявляючи, що удар проводиться по волану. Вони зручні через те, що виконуються поза майданчиком.

2.6.1 Вправи з воланом

Для виховання аеробної витривалості в інтервальному режимі з великим успіхом можна використовувати вправи з воланом на майданчику. Залежно від рівня підготовленості тих, що тренуються, час безперервної роботи на початкових стадіях навчання може бути збільшений до 3 хв. Це пов'язано з частковою втратою чистого ігрового часу через помилки, введення воланів у гру і тощо. Можливе також і кількісне дозування. Визначальним чинником у цьому разі буде кількість ударів по волану.

Для бадмінтоністів різного рівня підготовки залежно від складності вправи кількість ударів протягом періоду роботи повинна становити 45–50. Бадмінтоніст може сам скласти необхідну кількість більш менш складних комбінацій, враховуючи, що під час їх виконання можна також закріплювати певні технічні й тактичні навички. Помітимо, що при інтервальному методі зручно складати подібні комбінації з двох-трьох ударів, що повторюються, і переміщень із боку кожного зі спортсменів. Обмежений набір прийомів дає змогу звести до мінімуму втрати волана через технічні помилки й зосередити увагу спортсменів на правильному виконанні ударів і переміщень. У деяких комбінаціях кожен спортсмен виконує по три різні удари у разі подовжнього переміщення, а в других комбінаціях – по два різні удари у разі діагонального переміщення.

2.6.2 Швидкість виконання ударів

Для того щоб надати ракетці високу швидкість, необхідні узгоджена робота всіх ланок тіла та завершального зусилля кисті. Існує ціла низка вправ, які сприяють збільшенню швидкості ударного руху. Для приклада наведемо деякі з них:

1. Для м'язів тулуба – цю групу вправ доцільно виконувати акцентованим імпульсом з подальшим повним розслабленням.

2. Для м'язів рук і плечового поясу:

- обертальні рухи руками в різних площинах синхронно й асинхронно;
- обертальні рухи;
- згинання та розгинання рук у ліктьовому суглобі;
- різноманітні рухи в кистьовому суглобі;
- імітація удару зліва;
- імітація високих ударів від сітки з випадом вперед і поверненням в основну позицію;
- імітація нападаючого удару в легкому стрибку з різних положень.

3. Вправи, які сприяють збільшенню швидкості удару і чинять дію на різні групи м'язів. Для приклада наведемо деякі з них:

- вихід на сітку з імітацією високих ударів;
- те саме, але з імітацією атаки стрілою;
- імітація «смешу» із задньої лінії з подальшим виходом до сітки й добиванням волана;
- імітація «смешу» закритою стороною ракетки з дальнього лівого кута з подальшим виходом до сітки й імітацією високого удару від сітки.

Виконувати ці вправи потрібно в змінному режимі роботи.

Вдосконалення силових можливостей – як шлях поліпшення швидкісних якостей гравця. Бадмінтоніст під час гри не здійснює статичних силових зусиль. Проте виконання спеціальних силових вправ у швидкісному режимі може істотно розширити можливості м'язів, що несуть основне навантаження під час виконання того або іншого переміщення або удару. Однак позитивний вплив вони роблять тільки тоді, коли сила збільшується в тому самому русі, в якому хочуть збільшити швидкість. При розвитку динамічних зусиль необхідно прагнути, щоб найбільше використання їх не призводило до порушення структури руху, змагання. Вправи необхідно виконувати з неграничною вагою, найвищою швидкістю та повною амплітудою.

2.6.3 Вправи для розвитку гнучкості

Для розвитку гнучкості тренер і спортсмен можуть вибрати також відповідні вправи з ракеткою та воланом. Для приклада наведемо де з них:

1. З основної позиції різні удари по волану, що пролітає уздовж лівої бічної лінії на рівні голови, відкритою стороною ракетки. У цьому разі потрібно почати з ударів уздовж лінії (короткий, «смеш», високий), а потім перейти до ударів по діагоналі.

2. З основної позиції удари по волану, що опускається в дальньому лівому куті. Бажано направляти волан по діагоналі високим атакуючим ударом. Вправу можна ускладнити, переміщуючись ближче до сітки, волан можна кидати собі за спину вільною рукою. Це дає змогу виконувати вправу самостійно.

2.6.4 Вправи для розвитку спритності

Спритність визначають, по-перше, як здатність швидко опановувати новими рухами (швидкість навчання) і, по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово змінної обстановки. Поміж фізичних якостей спритність займає особливе місце. Вона має найрізноманітніші зв'язки з рештою якостей, через що має найбільше комплексне значення.

Розрізняють спритність загальну і спеціальну.

Загальна спритність – це здатність доцільно виконувати будь-які нові рухові завдання.

Спеціальна спритність – це здатність координувати свої дії, використовувати технічний арсенал рухів у відповідних певному різновиду спорту ситуаціях.

Основа спритності – наявність рухового навику, високо розвинуте м'язове відчуття і пластичністю нервових процесів. Чим вище у бадмінтоніста сприйняття власних рухів і точність відчуття, тим швидше він оволодіває новими вправами.

Технічна підготовка нерозривно пов'язана з вихованням спритності. У системі підготовки бадмінтоніста широко використовуються такі вправи:

- на розслаблення;
- вправи, спрямовані на активізацію здатності аналізувати просторово-часові характеристики (кидки із вказівкою часу та дальності польоту, вправи із закритими очима, жонглювання, перекидання і тощо).

Усі вони приносять бажаний результат тільки тоді, коли техніка виконання дає змогу виконати їх у максимально швидкому темпі.

Кращими засобами виховання загальної спритності є рухливі ігри, біг типу «бумеранг», «слалом», стрибки на батуті, акробатичні вправи, рухи, що містять елементи новизни й імпровізації.

Виконання складних координаційних рухів потребує не тільки великих фізичних зусиль, але також значної нервової напруги. Тому вправи, спрямовані на розвиток спритності, доцільно робити на початку основної частини уроку, до того ж у незначному обсязі. Проте яким би різновидом спорту ви не займалися, для досягнення успіху будь-якій вибраній діяльності важлива загальна фізична підготовка.

Навчальне видання

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ

до практичних занять

з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З БАДМІНТОНУ)

(для всіх освітніх програм Університету)

Укладач **ГОРОШКО** Наталія Ігорівна

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкоровайний*

Редактор *В. І. Шалда*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарової*

План 2017, поз. 240 М

Підп. до друку 04.05.2017

Формат 60×84/16

Друк на ризографі

Ум. друк. арк. 1,8

Зам. №

Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК 5328 від 11.04.2017 р.